

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Latihan Hurdle Hops dan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dalam Permainan Bola Voli di SMAN 1 Jampang Kulon, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat Pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik hurdle hops* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet Bola Voli SMAN 1 Jampang Kulon.
2. Terdapat Pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik naik turun bangku* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet Bola Voli SMAN 1 Jampang Kulon.
3. Terdapat perbandingan atau pengaruh yang signifikan dari kedua bentuk latihan yaitu *plyometrik hurdle hops* dan *plyometrik naik turun tangga*, tetapi yang lebih berpengaruh yaitu latihan *plyometrik hurdle hops* terhadap peningkatan *power* tungkai Atlet Bola Voli SMAN 1 Jampang Kulon.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran dan rekomendasi dari hasil penelitian diantaranya :

1. Bagi para pembina dan pelatih voli agar menerapkan latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku untuk meningkatkan *power* tungkai pada atletnya.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut.
3. Bagi penelitian selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.